Mi plan de parto

(Para el parto de un bebé a nacido tiempo completo y saludable)

Mi plan es:

1. permitir que el parto comience y se demore sin el uso de drogas, a menos que sean requeridas por un problema médico
2. que las personas que yo elija como equipo de apoyo me acompañen durante el parto
3. ingerir líquidos claros y comidas livianas durante el parto
4. moverme, cambiar de posición, tomarme una ducha, recibir un masaje o caminar lo más posible durante el parto
5. tener un acceso a mi vena que me permita moverme y la vez ofrezca acceso rápido en caso de emergencia (Heprain Lock)
6. poner mi bebé sobre mi pecho, piel a piel en cuanto nazca
7. que hagan los exámenes de mi bebé mientras esté en contacto conmigo para que no se separe de mí hasta que haya tomado el pecho
8. tener mi bebé en mi habitación las 24 horas del día
9. recibir ayuda y educación para lograr dar el pecho efectivamente
10. si por alguna razón mi bebé no está conmigo, que me lo traigan en cuanto dé señales de tener hambre como: chuparse las manos, hacer ruidos de chupo, mover su cabecita hacia una persona, o, si es muy dormilón, mover sus ojos debajo de los párpados - antes que comience a llorar.
11. ya tener una cita para un examen físico de mi bebé al darme de alta y recibir los nombres de personas que me puedan ayudar si necesito ayuda con la lactancia
12. que si mi bebé no puede tomar pecho o está separado de mí por una condición médica, me ofrecerán un sacaleches e instrucciones para su uso dentro de 6 horas después del parto.

No deseo que:

- a. me rompan las fuentes o me hagan una episiotomía u otra cirugía a menos que sea por necesidad médica
- b. le den un chupón, mamilas, agua o fórmula a mi bebé sin mi permiso y las órdenes del médico

(Firma de la paciente)

(Fecha)

Copias para el médico, el hospital y la paciente